

¿Cómo ayudar a tu hijo a que deje de chuparse el dedo?

Por lo general los bebés comienzan a chuparse el dedo a los 3 meses de edad y se puede notar que durante los 6 primeros meses, es una necesidad mayor; pues la asocian con el acto de succionar el pecho de la madre, que cubre su necesidad de alimento, cuando tienen hambre.

{easycments}

La succión del pulgar, parece ayudar al niño a consolarse a sí mismo y con frecuencia aumenta cuando las tomas de pecho o biberón disminuyen; esto no significa que el niño se siente inseguro o que tenga problemas emocionales. El hábito de chuparse el dedo es normal en casi todos los lactantes, lo cual no debe preocupar a los padres, pues entre los 2 y 3 años, es casi seguro que hayan dejado de hacerlo y si persiste es debido a una "mala costumbre". Cuando el niño de 4 años y se sigue chupando el dedo, empiezan los conflictos para que dejen de hacerlo. El niño se chupa el dedo porque puede estar cansado, aburrido, enfermo, molesto, cuando no está usando las manos para jugar o antes de dormir. También puede ser una forma de mostrar su ansiedad o inseguridad, al no poder enfrentarse a los problemas de la vida y al proceso de aprendizaje. Se aconseja que los niños dejen de chuparse el dedo antes de que empiecen a brotarle los dientes permanentes, ya que de no hacerlo, puede causar daños; como son:

- Dientes frontales desalineados o protuberantes.
- Retraso en la aparición de los dientes frontales superiores e inferiores.
- Mordida abierta, lo cual puede dar como resultados, dificultades para masticar, anomalías en el habla y una sonrisa desagradable.
- Paladar ojival, que se forma debido a la succión constante del dedo, que va empujando hacia arriba y deformando el arco del paladar. Esto al mismo tiempo ocasiona alteraciones en el lenguaje (dislalia) es decir; dificultad para pronunciar los sonidos de la t, d y l.
- Callosidad y deformación del dedo. Si tu hijo tiene 4 años de edad, ya puede comprender y cooperar para solucionar este mal hábito; a continuación te damos algunas sugerencias:
 - La actitud de los padres es muy importante, por tanto no ridiculizarlo, ni avergonzarlo frente a los demás.
 - Explícale que no es saludable que se meta el dedo a la boca, no solo por los gérmenes; sino también porque al hacerlo constantemente, le provocará malformaciones en los dientes, paladar y dedo. Por supuesto, la explicación debe ser simple (Ponte en su lugar, piensa como él).
 - La mayoría de los niños que tienen el hábito de chuparse el dedo, no se dan cuenta cuando lo están haciendo; por tanto si está de acuerdo, ayudaría el colocarle tiritas con algún dibujo en el pulgar y decirle que es un "ayudante especial";.
 - Este hábito se presenta con más frecuencia a la hora de dormir o tomar la siesta y es el que lleva más tiempo eliminar; se le puede poner al niño algo que cubra toda la mano, como una media de algodón o un títere de mano; presentarle estos recordatorios como algo divertido y no como un castigo.
 - No es recomendable empezar el cambio de conducta cuando el entorno del niño se ve alterado por alguna situación delicada, como puede ser; la llegada de un hermanito, la separación de los padres, el inicio de clases, etc. Recuerda siempre que no debes minar su autoestima al tratar de corregirlo, los niños necesitan que los adultos les tengan paciencia y consideración. Por otro lado, si piensas que este hábito se debe a alguna conducta regresiva, acude a un especialista para que te brinde pautas que ayuden a solucionar el problema. Acude a un logopeda si notas alguna dislalia, pues el niño a esta edad escribe como habla.